

รายวิชา: สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น: มัธยมศึกษาปีที่ 4

จำนวน: 40 ข้อ

คำชี้แจง: จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. หน้าที่สำคัญของผิวหนังคือข้อใด

- ก. ผลิตเม็ดเลือดแดง
- ค. สร้างน้ำย่อยอาหาร

- ข. ป้องกันอวัยวะภายในและควบคุมอุณหภูมิร่างกาย
- ง. ผลิตฮอร์โมนการเจริญเติบโต

2. ชั้นผิวหนังที่อยู่ด้านนอกสุดคือข้อใด

- ก. หนังแท้
- ค. หนังกำพร้า

- ข. ชั้นไขมันใต้ผิวหนัง
- ง. ชั้นกล้ามเนื้อ

3. เหนือมีบทบาทสำคัญอย่างไร

- ก. ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน
- ค. ช่วยสร้างวิตามินเอ

- ข. ช่วยลดอุณหภูมิของร่างกาย
- ง. ช่วยสร้างเม็ดเลือด

4. การดูแลสุขภาพผิวที่เหมาะสมคือข้อใด

- ก. อาบน้ำวันละครั้งหรือเมื่อร่างกายสกปรก
- ค. ไม่จำเป็นต้องทาครีมกันแดด

- ข. ใช้สารเคมีแรง ๆ ทำความสะอาดผิวทุกวัน
- ง. นอนดึกเป็นประจำ

5. ข้อใดเป็นสาเหตุสำคัญของโรคผิวหนัง

- ก. การพักผ่อนเพียงพอ
- ค. เชื้อโรคและการแพ้สารต่าง ๆ

- ข. การรักษาความสะอาดของร่างกาย
- ง. การออกกำลังกาย

6. โครงกระดูกของมนุษย์มีหน้าที่สำคัญคือข้อใด

- ก. สร้างน้ำดี
- ค. ย่อยอาหาร

- ข. ป้องกันอวัยวะภายในและช่วยพยุงร่างกาย
- ง. ผลิตฮอร์โมน

7. ผู้ใหญ่มีจำนวนกระดูกประมาณกี่ชิ้น

- ก. 106 ชิ้น
- ค. 206 ชิ้น

- ข. 150 ชิ้น
- ง. 306 ชิ้น

8. กระดูกส่วนใดทำหน้าที่ป้องกันสมอง

- ก. กระดูกซี่โครง
- ค. กะโหลกศีรษะ

- ข. กระดูกสันหลัง
- ง. กระดูกเชิงกราน

9. ข้อใดช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง

- ก. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียม
- ค. ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ

- ข. สูบบุหรี่
- ง. นอนดึกทุกวัน

10. โรคกระดูกพรุนพบได้มากในบุคคลกลุ่มใด

- ก. เด็กเล็ก
- ค. วัยรุ่น

- ข. ผู้สูงอายุ
- ง. ทารก

11. กล้ามเนื้อทำหน้าที่สำคัญคือข้อใด

- ก. ผลิตน้ำย่อย
- ค. ผลิตเม็ดเลือด

- ข. ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหว
- ง. สร้างฮอร์โมน

12. กล้ามเนื้อที่ทำงานตามความสมัครใจคือข้อใด

- ก. กล้ามเนื้อหัวใจ
- ค. กล้ามเนื้อลาย

- ข. กล้ามเนื้อเรียบ
- ง. กล้ามเนื้ออวัยวะภายใน

13. กล้ามเนื้อหัวใจมีลักษณะเด่นอย่างไร

- ก. หยุดทำงานขณะนอนหลับ
- ค. ทำงานเฉพาะเวลารว้าง

- ข. ทำงานอัตโนมัติตลอดเวลา
- ง. ทำงานตามความสมัครใจ

14. การออกกำลังกายสม่ำเสมอส่งผลต่อกล้ามเนื้ออย่างไร

- ก. กล้ามเนื้ออ่อนแรง
- ค. กล้ามเนื้อเสื่อมเร็ว

- ข. กล้ามเนื้อแข็งแรงและทนทาน
- ง. ไม่มีผล

15. การยืดเหยียดก่อนออกกำลังกายช่วยอะไร

- ก. เพิ่มไขมัน
- ค. ทำให้น้ำหนักเพิ่ม

- ข. ลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
- ง. ทำให้หัวใจเต้นช้าลง

16. สุขภาพหมายถึงข้อใด

- ก. ไม่มีโรคภัยอย่างเดียว
- ค. มีรูปร่างผอม

- ข. ความสมบูรณ์ทั้งกาย จิตใจ สังคม และปัญญา
- ง. ออกกำลังกายทุกวัน

17. การวางแผนพัฒนาสุขภาพหมายถึงข้อใด

- ก. การซื้ออาหารเสริม
- ค. การรักษาโรคเมื่อเจ็บป่วย

- ข. การกำหนดแนวทางดูแลสุขภาพอย่างเป็นระบบ
- ง. การลดน้ำหนักอย่างเดียว

18. ประโยชน์ของการวางแผนสุขภาพคือข้อใด

- ก. ลดโอกาสเกิดปัญหาสุขภาพ
- ค. ไม่ต้องพักผ่อน

- ข. ทำให้ไม่ต้องออกกำลังกาย
- ง. ไม่ต้องตรวจสุขภาพ

19. ขั้นตอนแรกของการวางแผนพัฒนาสุขภาพคือข้อใด

- ก. ลงมือปฏิบัติ
- ค. ประเมินผล

- ข. ประเมินสุขภาพของตนเอง
- ง. ยกเลิกแผน

20. การกำหนดเป้าหมายสุขภาพควรมีลักษณะอย่างไร

- ก. คลุมเครือ
- ค. เปลี่ยนทุกวัน

- ข. วัดผลได้
- ง. เป็นไปไม่ได้

21. ข้อใดเป็นตัวอย่างการพัฒนาสุขภาพที่ดี

- ก. นอนดึกทุกคืน
- ค. สูบบุหรี่

- ข. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
- ง. ดื่มสุรา

22. การติดตามผลการวางแผนสุขภาพมีประโยชน์อย่างไร

- ก. ทราบความก้าวหน้า
- ค. ไม่มีประโยชน์

- ข. ทำให้เสียเวลา
- ง. ใช้เฉพาะผู้ป่วย

23. การตรวจสุขภาพประจำปีเป็นการดูแลสุขภาพด้านใด

- ก. ป้องกันโรค
- ค. ฟันฟู

- ข. รักษาโรค
- ง. รักษาฉุกเฉิน

24. ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพมากที่สุดคือข้อใด

- ก. พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมสุขภาพ
- ค. กรู๊ปเลือด

- ข. สีผิว
- ง. ส่วนสูง

25. บุคคลที่มีสุขภาพดีควรมีลักษณะอย่างไร

- ก. แข็งแรงทั้งกายและใจ
- ค. นอนวันละ 3 ชั่วโมง

- ข. ไม่พูดกับใคร
- ง. รับประทานอาหารเพียงมือเดียว

26. Sex หมายถึงข้อใด

- ก. เพศโดยกำเนิด
- ค. อาชีพ

- ข. บุคลิกภาพ
- ง. เชื้อชาติ

27. Sexuality หมายถึงข้อใด

- ก. โครงสร้างร่างกาย
- ค. กรู๊ปเลือด

- ข. เพศวิถีและการแสดงออกทางเพศ
- ง. อายุ

28. ข้อใดเป็นลักษณะของเพศวิถี

- ก. ความคิด ความรู้สึก และการแสดงออก
- ค. ส่วนสูง

- ข. สีผิว
- ง. น้ำหนัก

29. พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร

- ก. เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น
- ค. ละเมิดสิทธิผู้อื่น

- ข. บังคับผู้อื่น
- ง. ใช้ความรุนแรง

30. ปัจจัยใดมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

- ก. สื่อและกลุ่มเพื่อน
- ค. กรู๊ปเลือด

- ข. สีเสื้อผ้า
- ง. ลายมือ

31. ปัญหาที่อาจเกิดจากพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมคือข้อใด

- ก. การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ค. ความจำดีขึ้น

- ข. สุขภาพแข็งแรงขึ้น
- ง. ส่วนสูงเพิ่ม

32. สิทธิทางเพศหมายถึงข้อใด

- ก. สิทธิในการตัดสินใจเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง
- ค. สิทธิใช้ความรุนแรง

- ข. สิทธิละเมิดผู้อื่น
- ง. สิทธิบังคับผู้อื่น

33. หากถูกคุกคามทางเพศควรทำอย่างไร

- ก. ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ
- ค. ไม่บอกใคร

- ข. เก็บไว้คนเดียว
- ง. ยอมรับทุกอย่าง

34. การเคารพสิทธิทางเพศของผู้อื่นคือข้อใด

- ก. เคารพการตัดสินใจของผู้อื่น
- ค. ล้อเลียน

- ข. บังคับให้ทำตาม
- ง. คุกคาม

35. การปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนไปในทางเสี่ยงเป็นทักษะใด

- ก. ทักษะการปฏิเสธ
- ค. ทักษะกีฬา

- ข. ทักษะการคำนวณ
- ง. ทักษะศิลปะ

36. ข้อใดเป็นแนวทางป้องกันปัญหาพฤติกรรมทางเพศ

- ก. ศึกษาความรู้ที่ถูกต้องและรู้จักยับยั้งชั่งใจ
- ค. ใช้สารเสพติด

- ข. ดื่มสุรา
- ง. คบเพื่อนที่ชักชวนในทางเสี่ยง

37. ความสัมพันธ์ที่ดีควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของข้อใด

- ก. ความเคารพและความรับผิดชอบ
- ค. ความรุนแรง

- ข. การบังคับ
- ง. การหลอกลวง

38. ข้อใดเป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อสุขภาพทางเพศ

- ก. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง
- ค. ละเมิดสิทธิผู้อื่น

- ข. ไม่สนใจผลกระทบ
- ง. ใช้ความรุนแรง

39. การได้รับข้อมูลเพศศึกษาที่ถูกต้องมีประโยชน์อย่างไร

- ก. ช่วยตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม
- ค. ไม่มีประโยชน์

- ข. ทำให้เกิดปัญหามากขึ้น
- ง. ทำให้ละเมิดสิทธิผู้อื่น

40. ข้อใดสอดคล้องกับหลักสิทธิทางเพศ

- ก. ทุกคนควรได้รับความเคารพในศักดิ์ศรีและสิทธิของตน
- ค. ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

- ข. เลือกปฏิบัติต่อผู้อื่น
- ง. ละเมิดความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น